

8月給食だより

2018年7月31日
御幸南保育所
栄養士(渡辺・岡野・村上)

厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びなどで元気に遊んでいます。










水分補給に気を付けよう

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶などの糖分のできるだけ少ないものを中心にしましょう。

また、外に遊びに行く前や就寝前、入浴前後など、こまめに少しずつお茶などの飲み物を飲むよう声をかけてあげましょう。



●レアヨーグルトケーキのレシピ

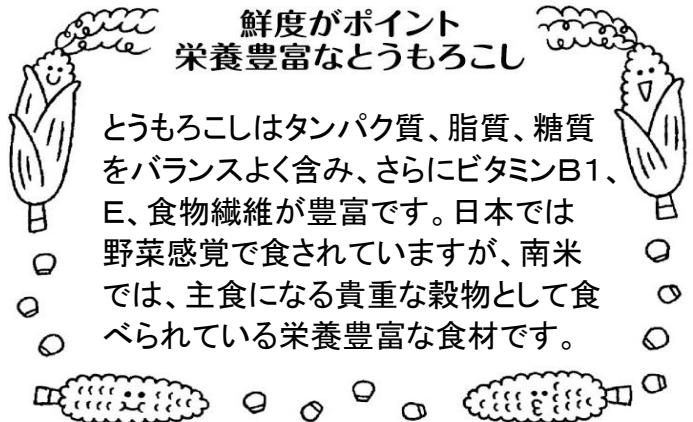
- | | | |
|--|--|------|
|  | <材料> | |
| | ・ビスケット | 10g |
| | ・砂糖 | 6g |
| *  | ・ゼラチン | 0.6g |
| | ・生クリーム | 6g |
|  | ・水 | 6g |
| | ・レモン汁 | 1.2g |
| *  | ・ヨーグルト(無糖) | 30g |
| | ・バター | 6g |
| *  | <作り方> | |
| | ①ビスケットはすりこぎで軽くたたいて細かくして、溶かしたバターを混ぜあわせる | |
| *  | ②型に①をしきつめ、平らにおさえる | |
|  | ③ゼラチンは6gの水でふやかす、砂糖を加えて湯煎で溶かす | |
| *  | ④③にヨーグルト、生クリーム、レモン汁を加えて混ぜあわせる | |
| *  | ⑤④を②の型に流し込んで平らにならし、冷蔵庫に入 | |

給食室より

朝の集会でトマト、カボチャ、ピーマン、なす、オクラ、とうもろこしの6つの夏野菜を紹介しました。紹介した中で、とうもろこしの皮むきをちゅうりっぷ組さんと一緒にしました。とうもろこしの中身が見えてくると、みんなとても興味津々でした。むいたとうもろこしはお昼に茹とうもろこしにしました。

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

とうもろこしはタンパク質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。



8月予定献立表

日	曜日	献立名		おやつ
1	水	ごはん	鶏肉のチーズ焼き・ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆ炒り・人参の甘煮・めろん	フルーツポンチ
2	木	ごはん	二色そぼろ丼・きゅうりとなすの即席漬け・オレンジ	ジャムパイ
3	金	ごはん	豚肉とじゃがいものカレー煮・中華和え・すいか	カップケーキ
4	土	／	肉じゃが・オクラの浸し・バナナ	／
6	月	ごはん	あじのゆかり天ぷら・短冊サラダ・かぼちゃの煮付・オレンジ	くずもち
7	火	ごはん	鶏肉と昆布の煮込み・キャベツの即席漬・オレンジ	りんごゼリー
8	水	ごはん	五目煮・きゅうりの即席漬け・パインアップル	なんきんボール
9	木	ごはん	焼魚・酢の物・なすのしぎ焼き・バナナ	マドレーヌ
10	金	ごはん	ハッシュド・ビーフ・大根ときゅうりの和風サラダ・すいか	レアヨーグルトケーキ
16	木	ごはん	豚肉の生姜焼き・茹でキャベツ・コロコロサラダ・バナナ	パンプキンケーキ
17	金	ごはん	魚の酢豚風・小松菜の浸し・オレンジ	冷やしうどん
18	土	／	高野豆腐の卵とじ・茹でオクラ・バナナ	／
20	月	ごはん	ハンバーグステーキ・マカロニサラダ・トマトくし型・オレンジ	アーモンドパイ
21	火	ごはん	しいたけのがんもどき・冷拌三絲・じゃがいもの煮付・バナナ	かぼちゃのきな粉団子
22	水	ごはん	ビビンバ・もずくスープ・トマトくし型・冷凍みかん	フルーチェ
23	木	ごはん	魚の照焼き・ごま酢和え・かぼちゃの甘煮・ぶどう	バナナマフィン
24	金	ごはん	オムレツ・茹でキャベツ・糸切昆布の煮付・冷凍みかん	ヨーグルトゼリー
25	土	／	炒めビーフン・ごまきゅうり・オレンジ	／
27	月	ごはん	いかと野菜のカレー炒め・フライドポテト・オレンジ	おからカップケーキ
28	火	ごはん	手羽元の煮込み・かぼちゃサラダ・茹で野菜・バナナ	フルーツクリーム
29	水	ごはん	旬の野菜のかき揚げ・切り干し大根の酢の物・ぶどう	ショートブレッドクッキー
30	木	ごはん	ムニエル・五目きんぴら・塩もみきゅうり・オレンジ	和風ミルクプリン
31	金	パン	冷やし中華そば・かえりの佃煮・トマトくし型・冷凍みかん	オレンジゼリー

※ 8月の献立のテーマは「夏野菜をもりもり食べよう！」です。

※ 今月の旬の食材は・・・かぼちゃ・なす・きゅうり・トマト・ピーマンなどです。

※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※ 8月1日～30日の間はパン屋さんの改装工事のため、ごはんになります。

